



9月は「こころに寄り添い いのちを守る いわて」月間です

この機会に、自分のメンタルヘルス（心の健康）について考えてみませんか？

日本では自殺対策基本法に基づき、9月10日の「世界自殺予防デー」からの1週間（9月10日～16日）を「自殺予防週間」と定めています。

岩手県では9月1日から30日までの1か月間を「こころに寄り添い いのちを守る いわて」月間（自殺防止月間）とし、一人でも多くの自殺を防ぐため、各市町村や関係機関・団体とともに、啓発事業や各種相談支援等に取り組んでいます。

これに合わせて八幡平市でも、自殺予防や精神保健に関する正しい知識の普及啓発を図るため、市役所 結のひろばで特設ブースを設置します。



八幡平市の自殺者数は10人前後で推移しています。令和元年は3人と減少しましたが、令和4年に急増し、増減を繰り返しています。男女別では男性が多い傾向にあります。

▼令和7年度自殺予防週間
広報ポスター（厚生労働省）



働く人のセルフケア 【認知行動療法】

「認知行動療法」は、極端な考えや行動を修正することによってうつ病などの精神疾患を治療するために開発され、効果が実証された精神療法(心理療法)で、世界的に行われています。

最近では、認知行動療法の考えに基づいた「認知行動変容アプローチ」がストレス対処法にも役に立つことが分かり、職場や地域、学校など、医療現場以外でも使われるようになってきています。

認知行動療法では、感情が動いたときに瞬間的に頭をよぎる考え「自動思考」に注目します。

感情を意識的に変えることはできませんが、考えであれば変えることができるので、その考えに働きかけます。

まずは自分を知りましょう！ 自動思考（考え方の「クセ」）とは👁️👁️？

あなたはこんな時、どんな考えが浮かびますか？

例えば・・・

「親しい相手にLINEをしました、返事がなかなか返ってきません。」

Aさん：「忙しいのかな？気長に待ってみよう。」

Bさん：「私の送った内容が悪かったから、返事がないのかな？」

Cさん：「返事がないということは、私は嫌われた。私はみんなに嫌われているんだ！」

皆さんはこの例を見て、どんな考えが浮かびましたか？同じ状況でも、人それぞれ考え方に違いがあります。これが、自動思考といい、考え方の「クセ」とも言われています。私たちは十人十色、考え方に「クセ」があります。

あまりに自然で慣れ親しんだ考え方なので、それが自分の考え方の「クセ」だと気づかない方も多いと思います。考え方の「クセ」にはどんな特徴があるのでしょうか？

考え方の「クセ」についてはウラ面へ ▶▶▶



POINT

考え方の「クセ」の特徴



先読み思考

「～かもしれない...」、「～に違いない」というような可能性があるのに、悲観的な悪い予想を立ててしまいます。

一方で・・・【慎重タイプ】

「～かも」と先のことを考えることができるので、困った事態にならないように準備することができます。

べき思考

「～すべきだ!」、「～しなければならない」など思い悩んでしまい、自分で自分を縛って苦しくなってしまうことがあります。

一方で・・・【意志が強いタイプ】

決めたらやり通す強さを持っているので、周囲から頼りにされることが多いです。

思い込み思考

自分が着目していることだけに目を向けて、根拠が不十分なのに、「いつも～だ」「必ず～だ」などと考えてしまいます。

一方で・・・【割り切りタイプ】

迷うことなく、結論を出すことができます。割り切ることができるので、躊躇せずに前進することができます。

深読み思考

相手の気持ちを一方的に推測して、「きっとあの人は～と考えているに違いない!」と相手の心を読んでしまいます。

一方で・・・【気配りタイプ】

相手の表情や気持ちを読み取ることができ、言葉以外のニュアンスを察することができるため、気配りのできる優しさがあります。

自己批判思考

よくないことが起きると、自分が原因と考えます。みんなで取り組んでいたことも、「自分のせいだ」と責めてしまいます。

一方で・・・【自分磨きタイプ】

他人のせいにならず、「何がいけなかったのだろう」と原因を振り返ることができる強さを持っています。

白黒思考

あいまいな状態に耐えられず、白か黒か、良いか悪いかなど、物事をはっきりさせたいと考えてしまう。

一方で・・・【スピーディタイプ】

物事を判断する基準がはっきりとしているため、スピーディに仕事や物事を進めることができます。

皆さんはどんな考え方の「クセ」がありましたか？

「この考え方だからダメなんだ」と思うのではなく、「自分はこんな考え方なんだ!」と知ることが大切です。

また、瞬間的に浮かんだ考え方を変えるのは難しそう…と思う方もいるかもしれませんが、少しずつでも変えることができれば、こころが楽になるかもしれません。

こころを元気にする4つのステップ



ステップ1 こころセンサーに気づく

うつ、不安、怒りは、「三大ネガティブ感情」と呼ばれています。こうした感情は、体の不調を伝える体の痛みと同じで、「何か危険が迫っている」ということを伝えていきます。つらいときは立ち止まって、何が問題か確認する勇気を持ちましょう。

ステップ2 一息ついて自分を取り戻す

ストレスが溜まってくると、過去を振り返って後悔したり、将来を考えて不安になりやすくなります。そんなときこそ、最近楽しかった活動（漫画を読む）ややらない活動（ゆっくりお風呂に入る）など自分にあった息抜きをして、自分を大切にしましょう。

ステップ3 考えを整理する

思いがけず良くない出来事に直面すると、「とっさに「こうなったらどうしよう」と良くない可能性を考えるのは、自分を守ろうとする自然な反応です。しかし、ネガティブな考えから抜け出せなくなると、つらい気持ちが続くことになります。何が起きているのか、良いことも良くないことも含めて情報を集めて、考えを整理し問題に対処しましょう。

ステップ4 自分の身近な夢に向かって行動する

問題が起きると、その問題ばかりに目が向くようになります。問題を解決するために必要なことですが、大事な目標を見失うことにもなりかねません。つらい気持ちのときこそ、身近な夢に目を向けることで、先に進むために工夫できるようになります。

CHECK

こころの耳



生きづLABO



知ることからはじめよう こころの情報サイト



こころの オンライン避難所



この機会に
ご覧ください!

